

Terveysliikunta yrittäjien työhyvinvoinnin edistäjänä – Ryhtiä yrittäjille! SoteYBoost -hankkeen sosiaalialan yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämisprojekti

Jaakola Heidi, Pirinen Marika, Heiskanen Marika, Mämmelä Eija
16.5.2018 ::



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa

EU:lta
2014–2020

Artikkelissa kuvataan sosiaalialan yrittäjien työhyvinvointiin liittyviä kuormitustekijöitä, työhyvinvointia sekä työstä palautumisen tärkeyttä ja stressinhallintaa. Artikkelissa kerrotaan myös terveysliikunnan myönteisistä vaikutuksista yrittäjien työhyvinvointiin. Lopuksi siinä esitellään lyhyesti opinnäytetyöprojektissa kehitetty tuote, joka on suunniteltu yrittäjien työhyvinvoinnin tueksi.



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Sosiaalialan yrittäjän työhyvinvointi

Työterveyslaitoksen ^[1] määritelmän mukaan ”Työhyvinvointi tarkoittaa turvallista, terveellistä ja tuottavaa työtä, jota ammattitaitoiset työntekijät ja työyhteisöt tekevät hyvin johdetussa organisaatiossa. Työntekijät ja työyhteisöt kokevat työnsä mielekkääksi ja palkitsevaksi, ja heidän mielestään työ tukee heidän elämänhallintaansa”. Työhyvinvointia on tutkittu yli sata vuotta. Aiemmin painopiste oli enemmän työn turvallisuudessa ja yksilön sairauksien hoitamisessa, kun taas nykyään suunnataan voimavaroja enemmän ennakoiviin toimiin, kuten työyhteisön toimivuuteen ja terveyden edistämiseen. Useiden tutkimusten mukaan hyvinvoivat työntekijät ovat luovempia ja tekevät enemmän tulosta. ^[2]

Työhyvinvoinnin tasapainomallin mukaan työhyvinvointia on mahdollista edistää lisäämällä toimia työn voimavarojen kehittämiseksi ja pitämällä työn vaatimukset kohtuullisina. Voimavaroja lisääviä elementtejä pitäisi olla suhteessa enemmän kuin kuluttavia. Voimavaroja lisääviä ilmiöitä näyttäisivät olevan työn itsenäisyys, työn monipuolisuus ja kiinnostavuus, mahdollisuus käyttää omaa osaamistaan ja säädellä omaa työtään. Voimavaroja kuluttavia asioita taas ovat muun muassa taloudellinen epävarmuus, ajan kulumisen johtamiseen ja hallinnointiin sekä tunne, että työssä on kiinni kokonaisvaltaisesti. ^[2]

Yrittäjän työhyvinvointiin vaikuttavat myös hänen persoonallisuutensa, yksilöllinen palautumiskykynsä sekä hänen psykologinen ja sosiaalinen pääomansa. Psykologisella pääomalla tarkoitetaan itsetehokkuuden ja itseluottamuksen, toiveikkuuden, realistisen optimismin ja sitkeyden kokonaisuutta, joka edistää onnistumista epävarmoissa oloissa sekä vähentää psyykkistä kuormitusta. Sosiaalisella pääomalla puolestaan tarkoitetaan työyhteisöön ja työilmapiiriin liittyviä ilmiöitä, joita ovat vastavuoroisuus, luottamus, yhteisölliset arvot ja normit sekä aktiivinen toiminta yhteisen hyvän eteen. Näiden asioiden on todettu vähentävän sairastumisen ja masennuksen ilmenemisen riskiä. Yksin toimivalla yrittäjällä ei ole työyhteisöä, joten hänen sosiaaliseen pääomaansa vaikuttavat yhteistyökumppanit ja -verkostot. ^[2]

Yrittäjät ovat vastuussa yrityksensä toiminnasta, tuloksesta ja mahdollisista työntekijöistään ja he käyttävät työhönsä ison osan elämästään. Hyvinvoivan yrittäjän voidaan ajatella olevan yhtä kuin hyvinvoiva yritys ^[3], joten itsestä ja omasta hyvinvoinnista huolehtimalla yrittäjä luo pohjaa myös yrityksen menestykselle tulevaisuudessa ^[4]. Menestyvältä yrittäjältä vaaditaan työhyvinvoinnin hallinnan keinoja; on pystyttävä irtautumaan töistä ja asettumaan vapaalle, jotta seuraavana päivänä voi taas keskittyä täysillä töihin. Yrittäjiltä vaaditaan myös kykyä uudistua, sillä markkinat muuttuvat jatkuvasti. Tämä on mahdollista silloin, kun yrittäjän työhyvinvointi on kunnossa ^[5]. Erityisesti yksin yrittävän tärkein työväline on hän itse, mikä tarkoittaa sitä, että itsestä tulee huolehtia paremmin kuin esimerkiksi autosta, tietokoneesta tai muusta työvälineestä. Työuupumus pysäyttää yrityksen toiminnan varmemmin kuin mikään rikki mennyt työväline.

Työ ja elinkeinoministeriön 2008–2009 tekemän tutkimuksen mukaan maamme sosiaali- ja terveysalan yrittäjät ovat pääosin tyytyväisiä työhönsä. Kuitenkin tutkittavista ikäryhmistä nuorimmat, alle 35-vuotiaat naisyrittäjät, kokivat harvemmin työn imua, tyytyväisyyttä ja omistautuneisuutta työhönsä kuin vanhemmat ikäluokat. Tutkimuksen mukaan sosiaali- ja terveysalan psykososiaalista kuormittumista ilmensivät muun muassa stressin kokeminen ja kiire. Yrittäjistä lähes puolet koki stressiä (49,1 %) ja kiirettä (47,4 %) jonkin verran, melko paljon tai erittäin paljon. ^[6]

SoteYBoost-hankkeen sosiaalialan yrittäjien haastattelussa kävi ilmi, että myös he kokevat työnsä sekä fyysisesti että psyykkisesti kuormittavaksi. Työssä on paljon istumista, työ koetaan kiireiseksi, työmäärä suureksi ja työperäisiä stressin oireita esiintyy lähes päivittäin. Yrittäjät kertoivat, että vapaa-aikaa on vähän eikä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen jää riittävästi aikaa. Vastuullisen työn vuoksi työasiat pyörivät mielessä myös vapaa-ajalla ja työstä palautumisen sekä levon ajat jäävät usein vähäisiksi. ^[7]

Työn psyykkiset kuormitustekijät sekä niiden vaikutus kehoon ja mieleen

Yrittäjyyteen liittyy useita psyykkisiä kuormitustekijöitä, kuten edellä mainitut kiireen tuntu ja henkisen kuormittavuuden kokemus, joilla on negatiivisia vaikutuksia niin mieleen kuin kehoonkin. Yhteys kehoon voi heikentyä ja psyykkisen ylikuormittumisen, stressin, huomaa vasta stressireaktioiden ilmaannuttua. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuu niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat riittämättömät ^[8]. Stressi häiritsee hengitystoimintaa sekä lisää lihasten ja sidekudosten kireyksiä, joiden vuoksi verenkierto ja aineenvaihdunta heikkenevät sekä lihasten happamuustaso kasvaa kyseisellä alueella. Tämä saa aikaan kipureaktion, josta seuraa lisää jännitystä kehoon. Jatkuvan rasituksen johdosta lihakset heikkenevät ja muuttuvat aiempaa kömpelömmiksi. Tuntuma omaan kehoon heikkenee ja kehonhallinta vaikeutuu, jolloin loukkaantumisriski kasvaa. Jatkuvat lihaskireydet ja pinnallinen hengitys saavat aikaan energian puutteen tunteen kehossa. Ulospäin stressi voi johtaa myös ryhdin muutoksiin, kuten ryhdin ylikorostumiseen tai romahtamiseen, jotka puolestaan voivat noidankehämaisesti lisätä aiemmin koettuja niin fyysisiä kuin psyykkisiä oireita. ^[9]

Stressin kestolla on väliä. Lyhytaikainen stressi voi olla jopa hyväksi ja parantaa ihmisen suoritustasoa ja keskittymiskykyä. Pitkään jatkunut stressi ja kiireinen työtahti ovat kuitenkin vakavia uhkia terveydelle. Elimistön voimavarojen ollessa pidemmän aikaa epätasapainossa ympäristön vaatimusten suhteen, alkavat ihmisen keho ja mieli väsyä liian suuren kuormituksen johdosta. ^[8]

Stressin oireet ovat hyvin yksilöllisiä, ja ne voivat esiintyä myös monella tavalla ^[8]. Tavallisimpia stressin oireita ovat uniongelmat, joista myös sosiaalialan yrittäjät kertoivat kärsivänsä, sekä rytmihäiriöt, hengitystuntemukset ja vatsavaivat. Fyysiset oireet voivat kehittyä melko huomaamattomasti, ja ne saattavat näkyä kehollisina tuntemuksina, joita on aluksi vaikea tunnistaa. Varhainen tunnistaminen on kuitenkin tärkeää, sillä fyysisen ja psyykkisen ylikuormittumisen seurauksena myös elimistön puolustusjärjestelmä ylikuormittuu ja ihminen altistuu monenlaisille tulehdustiloille ja sairauksille. ^{[8] [9]}

Työstä palautuminen

Työstä palautuminen on psykofysiologinen prosessi, jossa mieli ja keho palautuvat työpäivän aikana kokemastaan kuormituksesta. Mikäli palautuminen jää liian vähäiseksi, yrittäjälle voi kehittyä pitkäkestoisia työhyvinvoinnin ongelmia, kuten työuupumusta. Työuupumukseen liittyy voimakasta väsymystä, kyynistynyt asenne työtä kohtaan sekä ammatillisen itsetunnon heikentyminen. ^[10]

Hyvät yöunet sekä sopivasti liikuntaa ja lepoa auttavat palautumaan raskaankin työputken jälkeen. Vaikka työ jakautuisikin ruuhka-aikoihin ja hiljaisimpiin kausiin, eivät pelkät hiljaisemmat kaudet ja lomat riitä välttämättä palautumiseen. Yrittäjän tulee huolehtia viikoittaisesta vapaa-ajastaan, ja on hyvä, jos omia rentoutumishetkiä sijoittuu jokaiseen päivään. ^[2]

Jokaisella on oma tapansa palautua työstä, ja riittävä palautumisen määrä voi olla hyvin yksilöllinen. Siihen vaikuttavat vahvasti persoonan lisäksi myös työ ja sen luonne. ^[11] Palautumisen riittävyttä voi arvioida seuraavilla kysymyksillä: Onko minulla hyvä mieli? Koenko itseni terveeksi? Olenko motivoitunut? Koenko itseni pirteäksi, jaksavaksi ja aikaansaavaksi? Liikunnan määrällä ja palautumisen kokemuksella on todettu olevan annos-vaste -suhde. ^[12]

Passiivinen lepo on enimmäkseen nukkumista ja muuta rentoa oleilua, missä lihakset ja koko keho saavat täysin levätä. Ihminen nukkuu noin kolmasosan kaikesta ajastaan, ja sen takia uni on merkittävä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Monet tutkimukset osoittavat, että uni on merkittävä edellytys ihmisen immuunijärjestelmän hyvinvoinnille, henkiselle tasapainolle sekä elimistön ja solujen kasvulle ja

kehitykselle. ^[10] Levon lisäksi palautumista tehostaa tarkoituksenmukainen, oikein annosteltu ja monipuolinen terveysliikunta ^[13].

Terveysliikunnan merkitys työhyvinvointiin

Terveysliikunnalla tarkoitetaan terveyden ylläpitämisen ja edistämisen kannalta riittävän monipuolista, optimaalisesti kuormittavaa ja riittävän usein tapahtuvaa liikuntaa. Terveysliikuntasuositusten mukaan kohtuukuormitteista liikuntaa tulee harrastaa 30 minuuttia päivässä, vähintään 10 minuutin jaksoissa, 5–7 päivänä viikossa tai kuormittavaa liikuntaa 30–60 minuuttia kolmena päivänä viikossa. Kuntoliikunta, urheilu, harrastuksiin tai työhön liittyvä ripeä liikkuminen sekä kodin ruumiilliset työt ovat useimmiten hyviä esimerkkejä terveysliikunnasta. Hyvin kevyt liikunta, esimerkiksi hidas kävely, ei välttämättä täytä täysin edellä mainittua terveysliikunnan määritelmää, mutta voi silti vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Kevytkin liikunta vähentää tutkimusten mukaan liikkumattomuuden terveyshaittoja. ^[13]

Terveysliikunnalla on lukuisia terveysvaikutuksia. Se parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, alentaa kohonnutta verenpainetta ja veren kolesteroliarvoja, auttaa painonhallinnassa, parantaa tuki- ja liikuntaelimistön terveyttä sekä tasapainon hallintaa. Liikunnan on todettu olevan merkittävin yksittäinen keino ehkäistä monia kansansairauksia. Lisäksi se tehostaa elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa eli riski saada virustauteja, kuten flunssaa, vähenee. ^[14]

Säännöllinen liikunta on yksi keskeisimmistä hyvinvoinnin edistäjistä. Liikunta lisää mielihyvähormonien tuotantoa, joilla on nimensä mukaisesti mielialaa kohottava vaikutus. Säännöllisesti liikuntaa harrastavat henkilöt ovat iloisempia ja sosiaalisempia kuin sitä harrastamattomat ja he kestävät paremmin psyykkistä rasitusta. Säännöllisellä liikunnalla on siis myönteisiä vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin sekä stressin hallintaan. Liikunnan myönteiset vaikutukset ovat kuitenkin lyhytaikaisia; ne kestävät vain päiviä tai viikkoja. Liikuntakuureista ei siis ole pitkäaikaista hyötyä, vaan terveyden ylläpitämiseksi liikunnan tulisi olla koko eliniän jatkuva elämäntapa. ^[15]

Ryhtiä yrittäjille -videomateriaali

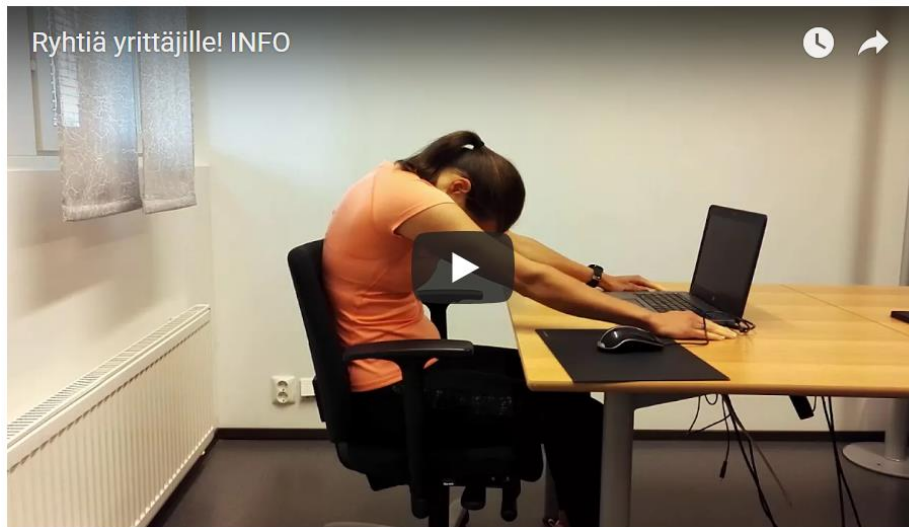
Tukeakseen sosiaalialan yrittäjien työhyvinvointia opiskelijat tuottivat opinnäytetyönään kolmeosaisen "Ryhtiä yrittäjille!" -videomateriaalin (alla). Ensimmäisessä videossa esitetään, kuinka liikettä voi lisätä pitkäaikaisen istumisen lomaan. Siinä ohjataan, kuinka selän neutraaliasento löydetään ja kuinka asentoa ylläpidetään liikkeessä. Toisessa videossa ohjataan kohtuukuormitteisia selkää vahvistavia harjoitteita. Kolmannessa videossa opastetaan yrittäjille selän liikkuvuutta parantavia harjoitteita ja liikkeitä, jotka auttavat palautumaan kuormittumisesta.

Opiskelijat kokivat sosiaalialan yrittäjien työhyvinvointiin perehtymisen ja videoiden tuottamisen olleen mielenkiintoinen opinnäytetyön aihe ja työtapana. He ilmaisivat oppineensa yrittäjyydestä ja sen kuormitustekijöistä, työhyvinvoinnista ja sen edistämisestä sekä videoiden kuvaamisesta ja jälkituotannosta. Opiskelijoiden mielestä työelämälähtöistä projektia oli ollut mukava ja mielekäs suunnitella sekä toteuttaa, koska he tiesivät tuotteelle olevan tarvetta.

Yhteenveto

Työn kuormittavuuden ja työstä palautumisen tulee olla tasapainossa keskenään. Terveysliikunta on tehokas keino työstä palautumiseen. Terveysliikunnan stressiä lievittävien vaikutusten ansiosta sillä on tärkeä merkitys koko työhyvinvoinnin edistäjänä. Liiallisen stressin välttämiseksi olisi opittava kuuntelemaan kehoaan ja tulemaan tietoiseksi itsestään, kehotuntemuksistaan sekä tunteistaan. On tärkeää huolehtia kokonaisvaltaisesti omasta hyvinvoinnistaan; terveydestään, ravitsemuksestaan, levostaan ja liikunnastaan sekä sosiaalisesta hyvinvoinnistaan. ^[14] Pienillä teoilla yrittäjä voi huoltaa tärkeintä työvälineettään, itseänsä ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti myös yrityksensä menestymiseen.

Ryhtiä yrittäjille! Videomateriaali



SoteYBoost - sote yrittäjän boosteri -hanke

SoteYBoost-hankkeen tavoitteena on tukea sosiaali- ja terveysalan pk- ja mikroyrityksiä palvelujen kehittämisessä ja yritystoiminnan kasvattamisessa haastavassa alan muutostilanteessa. Hankkeen työpajoihin ja seminaareihin on osallistunut noin 150 alan yritystä tai järjestöä ja noin 500 henkilöä vuoden 2017 loppuun mennessä.

Hankkeessa on tehty tutkimus sosiaali- ja terveysalan yritysten varhaisista kehitysvaiheista ja kasvun erityispiirteistä. Tämän pohjalta on tuotettu yrittäjien ja yritysneuvonnan käyttöön sosiaali- ja terveysalan yritysten liiketoiminnan itsearviointi työkalu SoLKI.

Hanke on tarjonnut yrityksille sekä palvelumuotoilutyöpajoja että muita erisäältöisiä työpajoja (palvelumuotoilu, työhyvinvointi, digitaaliset ja sähköiset työkalut ja niiden käyttöönotto, asiakas- ja potilastietojärjestelmät, Kantaan liittyminen, sähköinen näkyvyys, somen hyödyntäminen ym.).

SoteYBoost-hanke on Oulun ammattikorkeakoulun (koordinaattori) ja Oulun yliopiston Kerttu Saalasti säätiön mikroyrittäjyyden tutkimusryhmän yhteishanke. Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus on myöntänyt hankkeelle ESR-rahoitusta 31.5.2018 saakka. Hankkeen toiminta on keskittynyt Oulun eteläisen alueelle Haapaveden-Siikalatvan, Ylivieskan ja Nivala-Haapajärven seutukuntiin.

Lähteet

1. [△]Pahkin, K. & Halonen, K. 2017. Työhyvinvointi. Työterveyslaitos, Helsinki. Hakupäivä 2.11.2017.
<https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/>
2. [△]^{abcd}Mäkelä-Pusa, P., Terävä, K. & Manka, M-L. 2011. Yrittäjien työhyvinvointi, työkyky ja kuntoutus. Selvitysraportti pienyrittäjien ja maatalousyrittäjien työkyvystä, hyvinvoinnista, työkyvyntuen ja kuntoutuksen tarpeesta. Kuntoutussäätiön työselosteita 41. Kuntoutussäätiö, Helsinki. Hakupäivä 3.11.2017.
https://kuntoutussaatio.fi/files/676/Tyoseloste_41-2011.pdf
3. [△]Visuri, S., Saarni, H., Niemi, L., Wibom, H. & Hämäläinen, R. 2013. Hyvinvoiva yrittäjä – hyvinvoiva yritys. Työterveyslaitos, Helsinki. Hakupäivä 7.11.2017.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-257-1>
4. [△]Suomen yrittäjät. 2017. Yrittäjän kunto on yrityksen elinehto. Hakupäivä 21.4.2017.
<https://www.yrittajat.fi/yrittajan-abc/yrittaja-ihmisena/hyvinvointi...>
5. [△]Tekniikan akateemiset. 2017. Yrittäjän työhyvinvointi. Hakupäivä 3.11.2017
<https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus...>
6. [△]Palmgren, M., Kaleva, S., Jalonen, P. & Tuomi, K. 2010. Naisyrittäjien työhyvinvointi. Työ ja elinkeinoministeriö. Helsinki: Edita Publishing Oy.
7. [△]Yrittäjien haastattelu. 2017. Oulainen 21.3.2017. SoteYBoost-hanke. Tekijöiden hallussa.
8. [△]^{abcd}Mattila, A.S. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 1.2.2018.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
9. [△]^{ab}Sandström, M. & Ahonen, J. 2013. Liikkuva ihminen – aivot, liikuntafysiologia ja sovellettu biomekaniikka. Lahti: VK-Kustannus Oy.
10. [△]^{ab}Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2015. Terveyskirjasto, työuupumus (burnout). Hakupäivä 11.11.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681
11. [△]Torppa, T. 2013. Yksin työskentelevän opas. Helsinki: Talentum.
12. [△]Uusitalo, A., Oksa, J., Lusa, S. & Punakallio, A. 2017. Liikkuen vireäx työssä, webinaarisarja 1/3: Liikunta, palautuminen ja työkyky. Hakupäivä 12.11.2017.
<https://www.slideshare.net/tyoterveyslaitos...>
13. [△]^{ab}Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Hakupäivä 12.11.2017.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto...>
14. [△]^{ab}Laukka, P. 2016. Urheilulääkäri: liiku ja urheile terveenä. Helsinki: Fitra Oy.
15. [△]Liikunta. Käypä hoito -suositus. 2016. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Käypähoito johtoryhmän asettama työryhmä. Hakupäivä 1.2.2018.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/potilaalle/suositus?id=khp00077>

Metatiedot

Nimeke: Terveysliikunta yrittäjien työhyvinvoinnin edistäjänä – Ryhtiä yrittäjille! SoteYBoost -hankkeen sosiaalialan yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämisprojekti

Tekijä: Jaakola Heidi; Pirinen Marika; Heiskanen Marika; Mämmelä Eija

Aihe, asiasanat: sosiaaliala, terveysliikunta, työhyvinvointi, yrittäjät

Tiivistelmä: Artikkelissa kerrotaan sosiaalialan yrittäjien työhyvinvoinnista ja työn kuormittavuudesta sekä terveysliikunnasta työkuormituksesta palautumisen keinona. Tuoreissa kansallisissa tutkimuksissa on todettu, että työhyvinvointia voi heikentää työhön liittyvät sekä fyysiset, psyykkiset että sosiaaliset haasteet. Hyvä fyysinen kunto ja tehokkaat palautumisen keinot edistävät työhyvinvoinnin kokemusta. Terveysliikunnalla on monia myönteisiä vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin.

Artikkeli on osa Heidi Jaakolan ja Marika Pirisen opinnäytetyötä Ryhtiä yrittäjille! Kotitreeniohjelma SoteYBoost -hankkeen sosiaalialan yrittäjille. Opinnäytetyössä tuotettiin kolme videota, joiden avulla sosiaalialan yrittäjät voivat vähentää työssä kokemaansa fyysistä kuormittumista ja tukea työkuormituksesta palautumista.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2018-05-16

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201802133358>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: CC BY-SA 4.0

Näin viittaat tähän julkaisuun

Jaakola, H., Pirinen, M., Heiskanen, M. & Mämmelä, E. 2018. Terveysliikunta yrittäjien työhyvinvoinnin edistäjänä – Ryhtiä yrittäjille! SoteYBoost -hankkeen sosiaalialan yrittäjien työhyvinvoinnin kehittämisprojekti. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 25. Hakupäivä 16.5.2018. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201802133358>.